

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Радуга»

СОГЛАСОВАНА
на педагогическом совете от
«___» августа 2021 года
Протокол №

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим
МАДОУ «Радуга» С.Г. Сумкиной

«__» _____ 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Солнечные зайчики»

Составитель программы:
Овчинникова А.Э.

пгт Приобье

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Учебно-тематическое планирование
4. Календарно-тематический план
5. Материально-техническое обеспечение программы
6. Предполагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки
7. Условия реализации программы
8. Список литературы

Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмической гимнастике «Солнечные зайчики» предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 3 года обучения детей в возрасте от 4 до 7 лет (средняя, старшая, подготовительная группы). Обучение реализуется в режиме занятий. Продолжительность занятий для детей от 4-5 лет 40 мин. в неделю (2 занятия по 20 минут), для детей от 5-7 лет 1 час в неделю (2 занятия по 30 минут) – 60 часов в год.

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребёнок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. На занятиях не только не запрещается улыбаться, но и приветствуются все проявления хорошего настроения. Часто дети во время выполнения упражнений комплекса напевают мелодии

звучащих песен. Это нисколько не мешает им. Яркими жестами, хлопками они выражают свою радость от проделанной работы. Они не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями, Они уверены в успехе, у них все получается. Сколько ярчайших эмоций и переживаний создают музыка и движения - основные помощники «волшебной феи» Ритмической гимнастики!

Цель программы: тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья воспитанниц:

- ❖ способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
- ❖ формировать правильную осанку.
- ❖ -помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.
- ❖ содействовать профилактике плоскостопия.
- ❖ содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- ❖ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- ❖ развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей.
- ❖ развивать чувство самостраховки.
- ❖ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- ❖ формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- ❖ формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- ❖ воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.

План занятий по ритмической гимнастике:

1. Подготовительная часть (разминка).

- разогревание организма.

2. Основная часть (упражнения в исходном положении стоя).

- последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.

3. Бег и прыжки.

- максимальная нагрузка.

4. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.

- комплексная проработка всех групп мышц.

5. Заключительная.

- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:

Подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднятие рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнений, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Основные показатели развития детей прошедших программу по ритмической гимнастике «Солнечные зайчики»:

1. Повышение физической выносливости.
2. Улучшение осанки, гибкости суставов.
3. Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
4. Развитие чувства самостраховки.

Средняя группа (девочки от 4 до 5 лет) Задачи:

1. Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.
2. Учить перестраиваться из круга врассыпную и обратно.
3. Совершенствовать умение выполнять образные движения.
4. Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.

5. Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.

6. Воспитывать силу воли, самостоятельность. **Средняя группа квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба 2. Упражнение «Мышки» 3. Упражнение «Медведь косолапый» 4. Бег по кругу 5. Бег змейкой 6. Построение врассыпную.	Дима Грицкевич: «Ням-ням».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	1. Танцевальные движения – 1 мин. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Движение головой направо,	Маша Сироткина: «Веснушки». Карина	
	назад, налево, вниз. 3. И.п. – то же. 1 – наклон вперед, руки в стороны. 2 – и.п. (голову вниз не опускать). 4. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 5. И.п. – ноги параллельно, руки внизу. 1 – наклон в сторону шагом, одна рука вверх. 2. - и.п. (не наклоняться вперед). Прыжки ноги врозь, ноги вместе. 6. «Плечи», «Хвостики».	Минасян: «Конёкгорбунок».	

	7. Танцевальные движения – 1 мин. С 1 по 7 упражнения повтор.		
Бег и прыжки	Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Бег на месте Дыхательное Упражнение «Ёжик»	Света Павлова: «Песенка помощнике».	
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	1. «Лягушки». 2. «Обезьянки». 3. Ходьба как «слонята». 4. «Бабочки». 5. «Паровозик». 6. Игровое упражнение «Тянем репку».	Таня Карпунина: «Фея моря». Шоу-группа «Улыбка»: «Пин и Гвин».	
Заключительная	Релаксация: «Цветок распустился».	Инструментальная композиция: «Люди мира».	Упражнение выполняется в кругу.

I квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Упражнение «Петушок». 3. Упражнение «Лисичка». 4. Ходьба змейкой.	Валерия Чепушканова: «Про жирафа».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поворот головы вправо (влево),	Шоу-группа «Улыбка»:	

	корпус прямо. 2. И.п. то же Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и.п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вперед-вниз, руки вниз, покачать руками. 4. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть. 5. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими. 6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Упражнение «Волна». 7. Махи ногой вперед, руки на поясе. 8. Дыхательное Упражнение «Паровозик».	«Том и Джерри». Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка».	
Бег и прыжки	1. Подскоки на месте, руки на поясе. 2. Бег на месте. 3. Дыхательное Упражнение «Гуси шипят».	Олеся Луканина: «Не думай не мысли».	

Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	1. И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево), корпус прямо. 2. И.п.: тоже Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить. 3. И.п.: тоже локти согнуть в локтях. Наклон вправо (влево), выпрямиться. 4. Лёжа на животе. Махи ногами, сгибая в коленях. 5. И.п.: лёжа на спине. Перекал на живот, на спину. 6. И.п.: стоя на четвереньках. Упражнение «Кошечка». 7. И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой. «Повилать хвостиком». Акробатические Упражнения: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат».	Ольга Филимонова: «Про Мурзика». Света Животова: «Судак».	
Заключительная	Релаксация: «Сказка».	Инструментальная композиция: «Романтическая дая».	

II квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба. 2. Упражнение «Лошадки». 3. Подскоки, руки на поясе. 4. Бег врассыпную. 5. Бег по кругу. 6. Построение врассыпную.	Инструментальная композиция: «В добрый путь».	Музыкальный альбом 220 « песен для детей».

Основная	1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 2. Переменное поднятие правого и левого плеча. 3. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки. 4. Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая). 5. Повороты вправо, влево, руки внизу. 6. Круговые движения прямыми руками. 7. Упражнение «Достань носочки» (колени не сгибать).	Инструментальные композиции: «Ветер», «Камешки», «Попугай», «Кариока».	
Бег и прыжки	1. Прыжки на правой (левой) ноге. 2. Бег враспынную. Упражнение на дыхание «Шар лопнул».	Инструментальная композиция: «Лужники».	
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	1. Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки. 2. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». 3. И.п. – то же. Упражнение «велосипед». 4. Лежа на боку. Махи прямой ногой. 5. Стоя на коленях. Махи ногой назад.	Инструментальные композиции: «Маленькая», «Фитилёк», «Я самая», «Снеговик».	
	6. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. Акробатические Упражнения «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».		
Заключительная	Релаксация: «Волшебный сон».	Инструментальная композиция: «Я рисую».	

На конец учебного года основные показатели развития детей 4-5 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. Уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданной музыкой.
2. Уметь перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
4. Иметь представление о настроении и характере музыки.
5. Уметь владеть своим телом.

Старшая и подготовительная группы (девочки от 5 до 7 лет) Задачи:

1. Учить детей выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
2. Учить быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Формировать умение выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
4. Продолжать развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость.
5. Развивать способность к анализу, самооценке при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
6. Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.
7. Совершенствовать чувства ритма, музыкальность.

Старшая и подготовительная группы.

I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба с перестроением. 3. Упражнение «Хитрая лисичка». 4. Упражнение «Серый волк». 5. Боковой галоп. 6. Бег змейкой. 7. Построение в рассыпную.	Инструментальная композиция: «Орлёнок».	Музыкальный альбом «220 песен для детей».
Основная	1. Руки вперёд, вверх, в	Инструментальные	

	стороны, вниз. 2. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны. 3. Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону. 4. Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону. 5. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди. 6. Вращение бёдрами вправо, влево. 7. Круговые движения рук перед собой с хлопком. 8. Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой. 9. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно. 10. Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны. 11. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.	композиции: «Лучик», «Лыжню», «Наша песня».	
Бег и прыжки	1. Поднять руки вверх, потянуться. 2. Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны. 3. Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад. 4. Бег по залу, подскоки (1-2 круга). 5. Ходьба на месте с подниманием рук вверх.	Инструментальная композиция: «Первая песенка»	

Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1. Упражнения для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. 2. Согнуть правую, левую ногу (попеременно). 3. Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны. 4. Упражнение «Велосипед». 5. Упражнение «Факир».	Инструментальные композиции: «Велосипед», «Блинчики», «Париж».	
	Акробатические Упражнения «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».		
Заключительная	Релаксация: «Расслабление».	Инструментальная композиция: «Потягушки».	

II квартал
(декабрь, январь, февраль)

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба с заданием для рук. 3. Упражнение «Пингвин». 4. Упражнение «Лошадки». 5. Подскоки. 6. Бег врассыпную. 7. Построение врассыпную.	Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».	Музыкальный альбом «Лучшие для песни детей».

Основная	1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки. 2. Руки вверх попеременно, с хлопком. 3. Руки вниз попеременно, ладонями вниз. 4. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. 5. Руки у плеч, наклоны вперёд. 6. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. 7. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой. 8. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону. 9. Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги. 10. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.	Лена Ракуто: «Лето» Маша Сироткина: «Кузя» Карина Шипулина: «Фонари» Шоу-группа «Улыбка»: «Медвежий сон».	
Бег и прыжки	1. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх. 2. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны. 3. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам. 4. Бег вперёд, назад, руки за головой.	Шоу-группа «Улыбка»: «Танец роз».	
	5. Бег вокруг себя 6. Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки. Упражнение на дыхание «Хадыхание».		

Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	1. Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно. 2. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно. 3. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны. 4. Упражнение «Обезьянки кувыркаются» 5. Упражнение «Бабочка» 6. Упражнение «Бабочка распустила крылья». 7. Упражнение «Кошечка злая и добрая» 8. Упражнение «Кошечка тянется». Акробатические Упражнения: «Берёзка, «Петрушка», «Улитка».	Таня Карпунина: «Ты мне снишься» Сергей Нестеров: «Котёнок» Наташа Анисимова: «Флейта»	
Заключительная	Релаксация: «Волшебный сон».	Лена Ракуто: «Тучка»	

III квартал (март, апрель, май)

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба змейкой. 3. Упражнение «Мышки». 4. Упражнение «Медведь» 5. Подскоки. 6. Боковой галоп. 7. Бег змейкой. 8. Построение врассыпную.	Д. Билан «Невозможное - возможно»	Песни современной эстрады.
Основная	1. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз. 2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены.	Ж. Фриске «Малинки» ВИА «Звери» «До скорой встречи»	

	3. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону. 4. Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук. 5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног. 6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону. 7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок вправо. 8. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад 9. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны. 10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке. Дыхательное Упражнение «Насос».		
Бег и прыжки	1. Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой. 2. Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны. 3. Бег вокруг себя. 4. Махи ногой вперёд. 5. Подскоки и бег врассыпную. 6. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.	ВИА «Фабрика» «Романтика»	

Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	1. Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой. 2. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади. 3. Лёжа на животе Упражнение «Рыбка» 4. Упражнение «Рыбка плывёт». 5. Лёжа на спине Упражнение «Колобок» 6. Лёжа на спине, забрасывание ног за голову. 7. Стоя на четвереньках, ноги	Ж. Фриске «Мама Мария» Жасмин «Загадай»	
	согнуть в коленях, движение ног в сторону. Акробатические Упражнения «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик».		
Заключительная	Релаксация: «Океан»	Инструментальная композиция: «Тема Майорки»	

На конец учебного года основные показатели развития детей 5-7 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
5. Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
6. Уметь владеть своим телом.

Список используемой литературы:

1. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Черныкина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
2. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
3. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.

4. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
5. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.
6. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.